

Проект «Здоровым быть здорово»

*Выполнила:
ученица 8-А класса
МОУ «Школа № 1»
г. Ждановка
Волощук Дарья*



Подростки в современном мире

В современном обществе дети легко поддаются вредным привычкам. Наркомания, курение, алкоголизм - довольно частые проблемы для подростков в возрасте от 14 до 16 лет.

Ребята связываются с дурными компаниями, и проводят свой досуг с весьма сомнительным обществом, и за весьма бесполезными и даже вредными занятиями.

Многие дети считают, что вредные привычки это дань моде, я докажу, что это не так.



Вред курения

На данный момент **Россия занимает первое место** по потреблению табака в мире, а также первое место по подростковому курению.



Большинство подростков мечтает побыстрее стать взрослыми. Они стараются подражать взрослым, стараясь использовать атрибуты взрослой жизни. К сожалению, наиболее распространенной вещью, которая показывает, что человек "повзрослел", является сигарета. Они видят, что их более старшие друзья и знакомые курят. Сигарета позволяет им самоутвердиться в компании, показать приятелям свою "крутость" и независимость. К сожалению, именно в молодом возрасте сигарета имеет как нельзя более пагубное влияние на здоровье.

Воздействие алкоголя



Содержащийся в алкогольных напитках этанол, он же этиловый спирт, влияет на головной мозг, который в подростковом возрасте особенно уязвим для влияния химических веществ.

Результаты экспериментов на животных и добровольцах-людях показывают, что даже однократная и небольшая доза спиртного может нарушить химический механизм мозга, ответственный за обучение.

Наступает задержка развития мышления, нарушается выработка нравственных и этических норм, могут угаснуть уже проявившиеся способности.

Под действием алкоголя подросток буквально тупеет: и интеллектуально и эмоционально. А недостаточно зрелый мозг подростка быстрее формирует зависимость от алкоголя.



Подростки и наркотики. ВНИМАНИЕ ОПАСНОСТЬ!

Подростки, испытывающие нехватку эмоционального тепла от контакта с другими людьми, начинают компенсировать это с помощью алкоголя и наркотиков.

Когда подростку впервые на вечеринке или на дискотеке впервые дали попробовать наркотик, он не просто подсядет на наркотик, но и очень высока вероятность того, что подросток, будучи под действием наркотического опьянения и «кризиса возраста» решит уйти из жизни «красиво». Во всем мире психологи бьют тревогу, так как растет число случаев суицидального поведения среди подростков. Специалисты в области образования, здравоохранения, правопорядка, а также простые граждане всё чаще и чаще наблюдают грустную картину: подростки пьют, колются, нюхают, травятся, вешаются и стреляются.

От подобного становится страшно за наше общество.



Спорт - наша жизнь!

Столько уже слов было сказано о вреде наркомании, столько агитационных программ проведено против употребления веществ, приносящих вред здоровью, но всё же эта проблема с каждым днём становится всё острее. На мой взгляд, выход есть всегда. Я считаю, что главным противником наркомании и источником здорового образа жизни является спорт. Человек должен понимать, что жизнь одна, и нужно прожить её достойно, а спорт обеспечит счастливое долголетие.



Спорт делает нас сильнее!

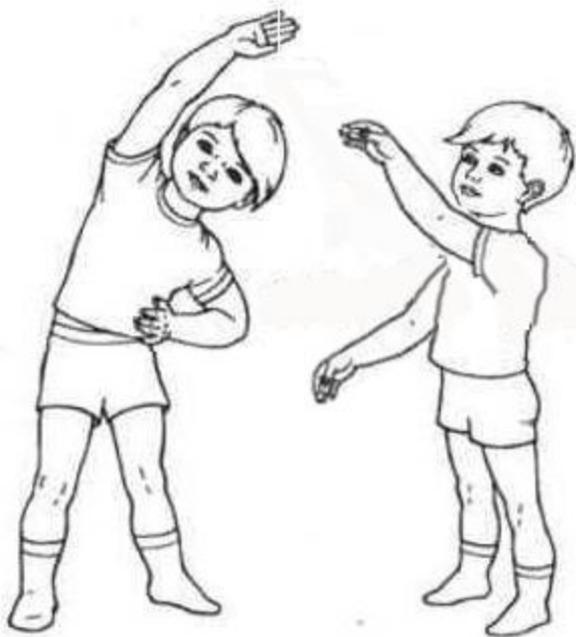
Спортom должны заниматься все. Не ставьте перед собой цель обязательно побить мировой рекорд (мировых рекордсменов — единицы, и будет крайне наивно рассчитывать, что все занимающиеся спортом станут со временем чемпионами). Поставьте перед собой более скромную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость, стать стройным и привлекательным. Этого для начала будет вполне достаточно.



Альтернатива вредным привычкам



Но даже если вы не имеете возможность заниматься спортом систематически и профессионально, заниматься физкультурой. Ежедневная утренняя зарядка неплохо укрепит организм. Предпочтите прогулки, засиживанию перед телевизором и компьютером. Каждые выходные выезжайте с родителями на природу, приобщайте взрослых к здоровому образу жизни, они тоже утомляются, ведь даже необязательно выезжать за город



Полезные привычки



Приучите себя поддерживать гигиену тела. Ежедневная чистка зубов и душ – необходимые пункты для поддержания здоровья. Здоровая пища также еще один шаг к здоровому образу жизни, откажитесь от всяких чипсов, сухариков и прочих сомнительных продуктов, они отнюдь не укрепляют наш организм. Кушайте побольше фруктов и овощей, мяса и рыбы, в здоровый рацион также входят и злаки. Не обязательно совсем отказываться от любимых сладостей, просто все в меру.



Дополнительные способы быть здоровым

Чтобы быть здоровым необходимо укреплять свой иммунитет. Для этого нужно употреблять витамины, не только в качестве овощей и фруктов, а в качестве таблеток, но не постоянно, а в течении какого-то курса и обязательно проконсультировавшись с врачом.

Также необходимо проводить закаливание. Но начинать обязательно постепенно!



Вывод



Судя по тому, как действуют на наш организм наркотики, алкоголь и курение, как они разрушают организм человека и уничтожают его как личность, следует простой и очевидный вывод - бросить эти вредные привычки и заняться реабилитацией.

Для того чтобы быть здоровым нужно приложить усилия: делать зарядку по утрам, соблюдать правила гигиены, правильно питаться, побольше бывать на свежем воздухе и прислушиваться к словам ваших родителей.

Давайте будем заниматься спортом и помогать людям, которые не могут побороть эту ужасную зависимость сами.

Я за здоровый образ жизни!
Спасибо за внимание!